

## 本周天气主题词:依旧是下雨

### 周二、周三尤其别忘带伞



#### 茂林谈天

本报济南7月21日讯(记者王茂林) 这两天磨叽,从上一周来看,反正出门如果不带伞,说不定赶上哪块云彩,就淋你一阵子。本周也基本如此,想果断地收起雨伞轻便上街,有点难!虽然周一是大暑,传统上

夏天最热以及一年当中最热的时候要开始了,但目前来看,我省天气的主题还是降水。

21日中午,一阵子高强度的降雨突袭了青岛,省气象台预报员说,当天8点到16点,青岛的降水量达到了76.1毫米;而在当天有降水的鲁南和半岛南部其他地区,基本上就是小雨的量了。在不下雨的地区,比如省城济南,这天的太阳还是比较仁慈的,气温也就31℃左右,还拼不过鲁西北、鲁西南内陆33℃左右的气温。

从省气象台预报的情况来

看,本周我省天气的主题仍然是降水,而不是高温。雨会依然磨叽,有局地性的,也有大范围的。

雨会在周一来到鲁南、鲁中南部和半岛南部打个招呼先,预计鲁南地区会下到中雨,鲁中南部和半岛南部会是雷雨或阵雨了,其他地区可以不用带伞。气温变化不大,内陆地区高温在31℃左右,估计中午头稍微会有点闷。

周一一个招呼过后,本周最明显的雨天要在周二、周三动真格的了。22日夜间到23日白天,鲁西北、鲁西南和鲁中的西部天气

阴有大到暴雨局部大暴雨,其他地区天气阴有中到大雨,并伴有雷电。23日夜间到24日白天,鲁东南、鲁中的东部和半岛地区天气阴有中到大雨转多云,其他地区天气阴有小到中雨转多云。

好消息是,周二内陆天气也很凉爽,全省最高气温在28℃左右,部分地区可能在26℃左右。省气象台预报员说,到本周后期我省还有雷雨或阵雨,但是不会很大了。目前来看,周四和周日,全省没有雨,多云天儿可能会有点儿闷。

## 猝死病人三成多是中青年

### 压力山大是第一诱因,黄金4分钟可这样救“猝死”者

不管你信不信,统计数据显示,近年来猝死案例逐年增多,且三成多是中青年,年龄在35至59岁之间。正值壮年,为何会被死神盯上?除了这些人外,还有哪些是易发生猝死人群?来得如此之快的猝死,在到来之前有没有征兆?如果你遇到有人发生这样的意外,你会不会正确地施救?想解惑,接着往下看吧!

本报记者 杨林 李钢 李倩

#### 一天发生八九起猝死

19日,青岛一名40岁左右的男子晨练时突然倒地不醒,15分钟后被救护车送到医院,经检查被诊断为猝死。

据青岛市120急救中心的统计,今年上半年共急救56337人次,其中就有1697人次为猝死,平均每天发生9起。而该中心去年发布的数据显示去年前7个月,青岛猝死人数为1148人次,今年半年的猝死人数已远超去年同期。21日,记者从济南市急救中心获悉,该中心今年上半年就接到1374例“猝死”病例,7月以来接到141例。

#### 这些病这时节猝死高发

山东大学齐鲁医院急救科主任吕瑞娟提醒,70%-80%的猝死者心脏不太好,有冠心病、心梗、心率失常等。此外,肺栓塞、哮喘、过敏等也能造成猝死。

“司机,常上网和出差的人更易因得肺栓塞引发猝死。”青岛阜外心血管病医院心脏中心主任姜先雁说,这些人长期静坐,易导致下肢静脉血栓,从而引起肺栓塞导致猝死。

除此之外,猝死也开始“盯”上了中青年。青岛市120急救中心急救科主任徐梅说,35至59岁这个年龄段的人群发病率逐年升高,占到了三分之一。

记者采访了解到,闷热的夏季,以及秋冬季节、寒流袭来或季节转换时,患有心脏病史的人应当小心,因为这是猝死

最易发病的时节。

#### 压力山大是第一诱因

“精神压力过大是诱发猝死的第一外因。”青岛海慈医院急诊科副主任宋永欣说,不少人因为疲劳、熬夜、压力大等,使交感神经长期处于高压状态,极易出现冠状动脉痉挛,心律紊乱而猝死。

此外,不良生活习惯也为猝死埋下隐患。宋永欣说,很多市民吃得不健康,饮食中脂肪、蛋白、胆固醇含量高,加上很少运动、抽烟喝酒,猝死的“因子”就偷偷埋下了。

#### 出现这些征兆要小心

难道猝死真的无踪迹可循、没有丝毫征兆吗?当然不是!专家说了,约有80%的心脏病人猝死前会有先兆,如胸闷、心悸、吞咽困难,突然间感到乏力、头晕等。所以出现这些征兆,那就要小心了!宋永欣提醒,尤其是只要运动后就出现上述症状,更应该检查。

此外,常喝酒的市民,如果喝酒后感觉胸部、咽喉部有堵塞的感觉,也应该去医院检查。

患有冠心病等基础性疾病的市民,平时应随身携带急救盒,家里备好氧气袋,发作后立刻吸氧,含化硝酸甘油。如果家人发现病人发作,应立刻将病人下颌抬起,使其头后仰,以打开呼吸道保持呼吸道通畅并进行人工呼吸,伴随实施胸外按压。

会有部分损失,但差别不大。

“牛奶中最主要的蛋白质、脂肪、钙等基本元素的含量在提炼奶粉过程中没有什么变化,但是一部分活性菌和水溶性维生素可能会有损耗。”杜慧珍认为,就牛奶对人体的主要作用来说,纯牛奶和复原乳的区别真的不大。

但在我国,更严重的问题是,所谓的“纯牛奶”多为超高温灭菌奶,占据了75%的液态奶市场,这种奶经过140℃以上

的高温处理,包括蛋白、脂肪、钙等等东西,特别是维生素,活性菌会去掉。维生素能保留10%就不错了,蛋白质温度到90℃的时候就开始发生严重变性。存放时间越长,里面的氧化程度就越高,营养流失就越大。

对此,山东省乳制品协会理事长马林慧告诉记者,国外市场上90%都是巴氏杀菌奶。相比“纯牛奶”,这种奶让牛奶在六七十度的温度下进行杀菌消毒,能够保存牛奶中对人体

有益的微生物,也在最大程度上保留了牛奶的营养和原汁原味,可以基本保持鲜奶中的各种营养成分,因此政府和企业倡导、推广巴氏鲜奶上应该做得更多。

“复原乳的主要问题在于,国家有明确规定,一定要在包装上标明,现在部分乳企用奶粉冲兑而不标明的做法违反了这一规定。这误导了消费者,侵犯了消费者的知情权。”马林慧告诉记者。

#### 猝死急救流程图

倒地4分钟内是急救黄金时间



#### 用好黄金4分钟,有望救一命

据相关统计,如果在发病后的“黄金4分钟”内,给猝死者施以心肺复苏,抢救成功率可达50%,但如果心跳停止10分钟才实施急救,抢救成功率不到1%。

心肺复苏一般每做15次胸外心脏按压,交替进行两次人工呼吸。需先将病人平放在一硬平面上,使病人的头略低于胸部,双下肢平放或稍抬高,解开上衣,急救者跪在病人右侧。

进行胸外按压时,先以右手的中指、食指定出肋骨下缘,而后将右手掌侧放在胸骨下1/3,再将左手放在胸骨上方,左手拇指邻近右手手指,使左手掌底部在剑突上。右手置于左手上,手指间互相交错或伸展。按压力量经手跟而向下,手指应抬离胸部。急救者两臂位于病人胸骨的正上方,双肘关节伸直,利用上身重量垂直下压,对中等体重的成人下压深度为3-4厘米,而后迅速放松,解除压力,让胸廓自行复位。如此有节奏地反复进行,按压与放松时间大致相等,频率为每分钟80—100次。

## 本周天气预报

22日(周一),鲁南地区天气阴有中雨,鲁中的南部和半岛南部地区天气阴有雷雨或阵雨,并伴有雷电,其他地区天气多云转阴。最高气温:内陆地区31℃左右,沿海地区28℃左右。

23日(周二),全省天气阴有中到大雨局部暴雨,并伴有雷电。最高气温:全省一般在28℃左右。

24日(周三),鲁东南、鲁中的东部和半岛地区天气阴有中雨转多云,其他地区天气阴有小雨转多云。最高气温:内陆地区32℃左右,沿海地区27℃左右。

25日(周四),全省天气多云。

26~27日(周五~周六),全省天气多云间阴有雷雨或阵雨。

28日(周日),全省天气多云。

## “大暑”今晚来到 别“情绪中暑”哦



是不是还在为这阵子降雨带来的“凉爽天”暗自高兴?过了今儿晚上,降雨可能会带着高温一起来拜访,因为按照《中国天文年历》,今天23时56分,带来滚滚热浪的大暑节气就要正式登场啦,这之后“桑拿天”会增多,容易让人急躁烦闷,你得提醒自己别让天气影响心情,远离“情绪中暑”哦!

远离“情绪中暑”,天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲给到一些忠告,你不妨记好。

要注意劳逸结合,睡眠充足心情才会好!太阳太毒的时候就不要在外边晃悠着暴晒啦,外出的话最好随身携带防暑药品。

及时补水也很重要!不过你确定你真的会喝水吗?保健专家称要多次少量地饮用凉白开,并加少量盐。

饮食上更要注意啦!尽可能吃得清淡,少吃厚腻荤腥的食物,少吃辛辣之品。此外,为预防中暑,还可多吃些含钾丰富的食物,大豆、红豆、油菜、芹菜、海带、山药、紫菜、西瓜等都是不错的选择。

最后还有个特别提醒,一旦身边有人发生中暑,应立即将他移至通风处休息,给他喝些淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。 据新华社



网友“粉姑娘”递纸条:看到7月18日齐鲁晚报A06版上,青岛一乘客因未系安全带被甩出出租车。我是名孕妇,但有时不得不开车出行,坐车更是免不了的。现在不系安全带要扣分,系上又担心会不会伤到肚子里的宝宝。怎么做两全其美?

小编传答案:首先怀孕超过5个月,就最好不要再开车了。如遇紧急情况必须开,要注意一下细节:安全带的肩带上部应置于肩胛骨的地方,别紧箍脖子;肩带中部以穿过胸部中央为宜,不要压迫到隆起的肚子;安全带的腰带应置于腹部下方,同样不要压迫胎儿;身体姿势要尽量坐正,以免安全带滑落压到胎儿。

#### 纸条征集令：

征集纸条,说白了,就是向您征集问题的。您生活中是不是常会被些问题困扰?或者常会抱怨一些事情太琐碎,急于找到小窍门?生活是需要技巧和艺术的,您有问题,我们帮忙答案!有问题就给我们递个“小纸条”,我们会将答案及时“传递”到报纸上。如果您的问题关注度足够高,还会有100元的奖励哦!拨打96706,我们一起提问找答案挣奖金!